



各地体育局供图

本报记者 顾 宁

寒假期间,全国各地都开展了丰富多彩的青少年体育活
动,为广大青少年搭建起强身健体、挑战自我、磨炼意志的广
阔舞台,也让这个寒假充满了青春活力与运动激情。

冰雪逐梦 畅享冬日激情

每年寒假期间,各地都会为青少年组织种类繁多的体育
活动,特别是以冰雪运动为主题的。在即将举办亚冬会的黑
龙江省,寒假冰雪氛围十分浓厚的,当地举办了“百万青少年
冰雪季”和各类冬季运动会。在这些活动中,青少年们可以参
与速度滑冰、短道速滑、冰球、花样滑冰、越野滑雪、高山滑雪
等多个项目,展现冰雪技能与青春风采的同时,也从小培养
了他们顽强拼搏和勇于争先的体育精神。

在黑龙江省青少年冰雪运动会上,来自全省各地市代表
团的千余名青少年运动员在三天的赛程里,竞速速度滑冰、
短道速滑、越野滑雪、高山滑雪等六个项目。很多参赛运动
员都表示,比赛不仅让他们收获了竞赛经验,也结识了朋友、
收获了友谊。丰富多彩的主题活动让他们深受教育,同时也
留下了愉快又难忘的经历。

不仅有省级活动,黑龙江不少市区县也组织了青少年
赛事活动。在哈尔滨新区,中小學生冬季运动会在寒假期
间进行得如火如荼。运动会旨在丰富新区中小學生冬季户
外体育活动内容,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强
体质、健全人格、锤炼意志。齐齐哈尔市也启动了“百万青
少年上冰雪”等系列活动。除了竞技类赛事,黑龙江省还举
办了冰壶比赛等趣味性活动。比赛不仅为全省的学生冰壶
爱好者提供了展示自我、切磋技艺的平台,还有效促进了
冰雪竞技体育后备人才的培养,推动了冰壶运动项目在校
园的普及和发展。

吉林省将中小学寒假的第一周定为“雪假”,鼓励青少年
积极参与冰雪运动。这一举措不仅丰富了孩子们的假期生
活,还促进了冰雪运动在青少年中的普及和发展。在“雪假”
期间,吉林省各地各校纷纷组织各类冰雪活动,如雪地足球
赛、冰壶体验、滑冰课等,让孩子们在冰雪世界中尽情玩
耍、感受冰雪激情。

奔跑、传球、射门……雪地上,吉林省舒兰市“校园冰
雪运动季”中小學生雪地足球赛激战正酣,吸引了来自舒兰
市各中小学的18支队伍、288名运动员激情参与。场上频频展
开的攻防转换,不断变化的阵型和攻防战术,引得现场观众
连声喝彩。辽源市龙山区多寿路小学在“雪假”里,组织300
余名学生来到长春冰雪新天地和省科技馆研学,看冰雕、雪
雕,体验雪上过山车与超长冰滑梯,尽情享受冰天雪地的快
乐……

此外,吉林省还推出了“百万青少年上冰雪”系列活动,
包括冰雪体育嘉年华、青少年滑雪体验营、滑冰体验课等
多种形式,希望通过一系列冰雪体育赛事和活动,为青少年
提供展示自我、挑战自我的平台,同时推动冰雪运动在青
少年



中的普及和提高。不仅如此,吉林省的一些体育场馆和培
训机构也开展了针对青少年的冬令营体育公益培训,旨在帮
助青少年掌握冰雪运动基本技能,培养他们对冰雪运动的兴
趣和爱好。

在辽宁省,寒假期间举行了“奔跑吧·少年”2024-2025
辽宁省青少年冰上体育嘉年华,以冰上运动为载体,激发儿
童青少年对冰上运动的热爱,让少年儿童在体育锻炼中享
受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,促进他们的健康
成长和全面发展。作为2028年第十五届全国冬季运动会承
办地,此次活动也将为筹备“十五冬”助力。在冰上展演环
节,花滑运动员冰上起舞,美轮美奂;来自速滑俱乐部的青
少年学员们则带来速度滑冰队列滑表演,展
现出速度与力量之美……展演活动
让到场的儿童青少年在近距离
欣赏冰雪运动的同时,更
深入地感受到冰雪运动
之美,激发他们参与
冰雪运动的热情。

寒假里的冰
雪热度更延伸
到了室内。在
很多地方的室
内滑雪场上,
都能看到一
群群穿着鲜
艳滑雪服的
青少年正在接
受专业指导。
他们眼神专注,
勇敢地从雪道
飞驰而下,脸
上洋溢着自
信与兴奋。与
此同时,冰上
培训也备受
欢迎。冰场内,
教练耐心
地纠正着孩子
们的每一个动
作,从基本的
滑行到优美的
旋转,孩子
们学得津津有
味,感受着冰
上运动的乐
趣。

奔跑吧少年 运动场上热度不减

不仅是北方,各地的运动场上都热闹非凡、热度不减。
在广东,2025年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身暨
“点亮粤港澳·助力全运会”线上快乐跑活动根据参与者身
体素质特征及安全原则,分别设置幼儿园组、小学组、中学
组和高等院校组的运动任务,引导广大儿童青少年在寒假
期间积极锻炼身体,提升科学健身意识。活动以线下快乐
奔跑、线上里程记录为主要形式,将第十五届全国运动会
作为线路版图,青少年们只需每天完成一次线下跑步(快
走)运动行程记录,就能依次点亮各运动项目图标。活动
旨在营造学校、社区、家庭联动的运动健身氛围,促进
儿童青少年身心健康发展,助力全面推进体教融合、建
设健康中国和体育强国。

青少年们不仅“跑”进了“十五运”,更“跑”
进了广东的千年古城潮州。在这里,广东省青
少年跑酷竞速赛活动吸引了来自潮州市的百
余名青少年运动爱好者参与,成为当地体
育文化的一次盛大展示。比赛中,跑酷器
材的设置极具挑战性。现场,来自潮州市体
校蹦床队的小队员与跑酷爱好者现场
进行了精彩的技巧展示,赢得了观众
阵阵掌声。现场气氛紧张而热烈,运
动员们通过奋力拼搏和不断挑战自
我,展现出了青年一代蓬勃向上的
精神风貌。青少年还“跑”进潮州饶



平、湛江遂溪,在“粤运动·越健康”少年儿童运动汇暨喜
迎十五运田径项目寒假活动中,将先进的教育理念与顶尖的
田径训练方法引入乡镇和基层学校,让乡村青少年能够接
受到高水平的田径培训,激发他们对田径项目的兴趣,帮
助他们掌握田径运动技能。同时活动也为学生们打造了一个
充实且富有意义的寒假,共同迎接第十五届全国运动会的
到来。

在贵州六盘水,“奔跑吧·少年”暨贵州省体教融合青
少年冬季阳光体育大会在寒假期间举行,来自全省各市
州的120名青少年运动员尽情享受冰雪运动带来的乐趣。
活动内容丰富,包含滑雪知识培训、滑雪训练、滑雪团
体赛、雪地拔河赛、雪球轰炸赛、雪地足球技巧挑战等。
六盘水代表队的唐语桐分享道:“六盘水有很好的冰雪运
动氛围,这次

在家门口参加这么大型的活动,感觉特别亲切。希望
通过这次比赛,能让更多人看到六盘水青少年在冰雪项目
上的风采,也希望以后能有更多机会参与这类活动,提升
自己的水平。”随着冰雪运动“南展西扩东进”战略推
进,六盘水市利用地理与气候条件,积极开展冰雪活动。
此次冬季阳光体育大会吸引了更多青少年参与冰雪运
动,感受其魅力,为当地冰雪运动培养了更多后备力量。

寒假里,学习轮滑也成为很多小朋友的首选。在贵阳,
很多小朋友和家长一起参与轮滑训练,在专业教练指导
下学习技巧,锻炼身体、增进亲子关系。在山西,寒假期
间,不少青少年参加了“奔跑吧·少年”儿童青少年主题
健身活动冬季体育活动周、滑雪公益培训等。活动在大
同市正式启动,吸引了众多青少年参与,并涵盖了滑雪、
滑冰等冰雪运动技能的学习与体验,旨在丰富青少年体
育生活,激发他们的运动热情。此外,山西省的不少学校
也积极响应国家对青少年体质健康的重视,开展了各种
寒假体育活动。例如,太原市迎泽区滨河小学精心策划
开展了“晋娃健体攀高峰”活动,倡导同学们在专业教
练指导下,学习冰球、速滑等技能,更有雪地足球、冰上
拔河等趣味项目点燃热情。来自包头的初二学生李
佳琪兴奋地说:“这是我第一次在冰上跳蒙古舞迎新,
既体验了运动又感受了文化,特别酷!”与此同时,呼
和浩特青少年冰上运动中心也上演了一场“速度与激
情”的滑冰比赛,近百名小选手在赛道上飞驰,矫健
的身影与观众的加油声交织成冬日活力图景。

户外活动 感受别样运动魅力

寒假的内蒙古大草原,银装素裹,一场以“健康迎
春”为主题的青少年体育活动热潮席卷全区。全区共开
展冬令营、滑冰竞技赛、青少年冰雪嘉年华及健康跑等
28场特色青少年体育活动,吸引了一万余名青少年参
与,体验别样“年味”。

作为活动重头戏,“冰雪贺岁营”冬令营在呼伦
贝尔、锡林郭勒等6个盟市同步启动。孩子们在专业
教练指导下,学习冰球、速滑等技能,更有雪地足球、
冰上拔河等趣味项目点燃热情。来自包头的初二学
生李佳琪兴奋地说:“这是我第一次在冰上跳蒙古舞
迎新,既体验了运动又感受了文化,特别酷!”与此同
时,呼和浩特青少年冰上运动中心也上演了一场“速
度与激情”的滑冰比赛,近百名小选手在赛道上飞
驰,矫健的身影与观众的加油声交织成冬日活力图景。

活动还将体育与民俗、创新深度融合。在巴彦淖尔
草原,青少年嘉年华以“冰雪那达慕”为主题,设置冰
上射箭、雪地搏克(摔跤)等体育挑战,吸引家庭组团
参与;在乌海的“新春健康跑”活动中,青少年们在
雪原上跑出青春风采……寒假里的青少年体育活动
不仅让孩子们告别“春节宅家”,更通过“体育+文
化”“竞技+趣味”的模式,助力冰雪运动普及和民
族传统传承。一位家长感慨道:“孩子放下手机走进
自然,既锻炼了身体,也找到了过年的仪式感,这才是真
正的‘健康年味’。”

在寒假期间,新疆的青少年们也参与到了丰富多彩的
体育活动中,足球、滑雪、冰球、长跑……各项体
育活动进行得如火如荼。第三届“火洲贺岁杯”全
疆青少年足球邀请赛吸引了来自全疆的133支队
伍、2300多名年轻球员参与。赛场上,球员们呼
出的热气和流下的汗水,在他们的眉毛、胡子、手套
和帽子上结成了白霜,“白眉大侠”们互相击掌,
热情拥抱,在纯净的冰雪世界中尽情感受了一把雪
地足球的快乐。

据了解,雪地足球是北疆地区冬季体育课的主要
组成内容。在雪地踢球,对球员的传球和射门技术
水平的精细化要求更高,对于运动员的平衡能力、心
肺功能提升也有帮助。“对于青少年而言,铲球、
鱼跃冲顶、倒钩及守门员的飞身扑球等高难度技
术动作,在雪地上练习会更好。”昌吉州足球运
动协会常务副主席张晖说。不仅在昌吉州,今冬,
新疆各地的雪地足球比赛相继开赛。未来雪地足
球赛事将纳入全疆大众足球赛事的体系建设规
划中,让更多人会到“雪超”的快乐。

还有深受青少年喜爱的滑雪项目。在新疆阿勒泰,
滑雪几乎成为每个孩子的必备技能。这里因发现
了一幅距今约1万年前的人类滑雪狩猎岩画而声
名远扬,被誉为“人类滑雪起源地”。这片冬季
白雪皑皑的土地,现已成为当地青少年滑雪的
热土。当地实施了特色滑雪体育课程,孩子在
将军山滑雪场接受专业指导,培养滑雪技能。

此外,冰球和长跑也是新疆青少年寒假期间的
热门体育活动。比如乌鲁木齐市连续举办了多
届冰雪季活动,其中包括青少年冰球比赛和速
度滑冰比赛等,不少学校还开设了冰球社团、
速滑社团,并连续多年开展冰雪嘉年华活
动,让学生从低年级开始体验冰雪运动,提升
技能、锻炼品格。塔城市也举办了青少年冬
季长跑比赛,点燃了青少年参与冬季体育运
动的热情之火。

寒假期间,青海省也为青少年提供了多样化的
体育选项,旨在促进青少年身心健康,提高他
们对体育运动的兴趣和参与度。当地举行了
“营动中国”全国青少年冬季户外运动主题
冬令营(青海站)。在为期五天的活动中,30
名青少年学员接受了徒步登山、野外生存、
户外自救急救及冬季户外安全知识等多项
专业技能训练。此外,还举行了2025年青
海省第三届冰雪运动会,包含直滑降、雪上
滑行技巧等项目,吸引了来自少年组、青年
组、公开组等24个组别的众多优秀选手参
赛,进一步提高了当地的冰雪运动竞技水
平,推动了冰雪产业发展和农体文旅商深度
融合。

此外,青海各地的中小学也因地制宜,制
订了寒假体育锻炼计划,根据不同年级学
生的身体发育特点,安排相应的运动项目,
如一年级学生进行慢跑、原地蹲跳起、亲
子运动体前屈拉伸等,以提高身体协调能
力;二到五年级学生逐渐加强腰腹力量、
下肢力量、上肢力量等方面的训练;六年
级及以上学生则更注重各种球类运动的
锻炼,同时增加运动强度和技巧要求。

寒假期间的青少年体育活动也走进了社区。
在河北省各地,寒假期间不仅举行了丰富
多彩的省市级青少年体育赛事活动,不少
学校与社区还积极组织中小學生参与寒
假体育锻炼,部分社区会组织青少年篮
球友谊赛、亲子跳绳比赛、趣味田径挑
战赛等活动,鼓励青少年和家长共同参
与,增强体质的同时促进社区交流。

各地在寒假期间开展的青少年体育活动,
不仅丰富了青少年的假期生活,更让他们
在运动中增强体质、锤炼意志、培养团
队精神。这些活动如同星星之火,点燃
了青少年对体育运动的热爱,为推动青
少年体育事业蓬勃发展奠定了坚实基础。